

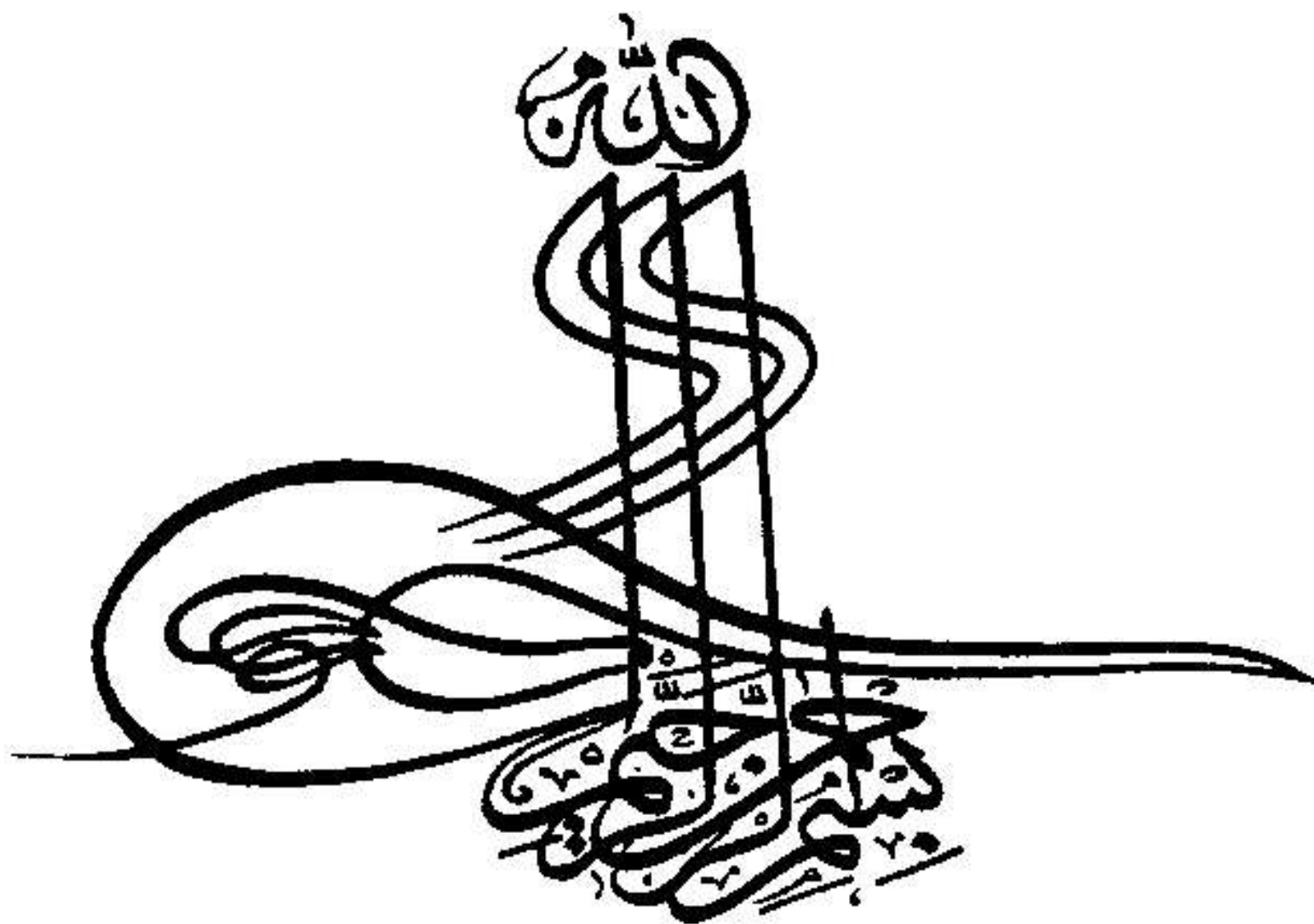
برنامه ملی نظام جامع توانمند سازی مردم برای مراقبت از سلامت خود

(خودمراقبتی)





یک عمر سلاطین،
با خود مراقبت



سیاست های کلی «سلامت» ابلاغی مقام معظم رهبری در اجرای بند یک اصل ۱۱۰ قانون اساسی

۲-۱- آگاه سازی مردم از حقوق و مسئولیت های اجتماعی خود و استفاده از ظرفیت محیط های ارائه مراقبت های سلامت برای رشد معنویت و اخلاق اسلامی در جامعه.

۲-۲- تحقق رویکرد سلامت همه جانبه و انسان سالم در همه قوانین، سیاست های اجرایی و مقررات با رعایت:

۲-۱- اولویت پیشگیری بر درمان.

۱۱- افزایش آگاهی، مسئولیت پذیری، توانمندی و مشارکت ساختارمند و فعالانه فرد، خانواده و جامعه در تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت با استفاده از ظرفیت نهادها و سازمان های فرهنگی، آموزشی و رسانه ای کشور تحت نظارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

سیاست‌های کلی آمایش سرزمین: بند ۱ (تربیت انسان‌های سالم، باانگیزه، شاداب، متدین، وطن‌دوست، جمع‌گرا، نظم‌پذیر و قانون‌گرا) و بند ۶ (ارتقای امید به زندگی، تأمین سلامت و تغذیه سالم جمعیت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به ویژه اعتیاد، سوانح، آلودگی‌های زیست محیطی و بیماری‌ها)

- برنامه پیشنهادی وزیر محترم بهداشت به مجلس: استقرار نظام جامع توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی، نظام جامع آموزش سلامت در مدارس، نظام جامع ارتقای سلامت کارکنان در محل کار، نظام جامع آموزش بیمار، برنامه ارتقای فرهنگ سلامت، برنامه توسعه مشارکت مردمی

خودمراقبتی گام اول سلامت است؛

**همین است که ما یاد بگیریم
خودمان از خودمان مراقبت کنیم.**

چرا خودمراقبتی؟

- خود مراقبتی سبب صرفه جویی بسیار زیادی در هزینه ها می شود.
- براساس بررسی های انجام شده در کشورهای اروپایی با حمایت از خودمراقبتی:
 - ویزیت پزشکان عمومی تا ۴۰٪ کاهش
 - ویزیت های سرپایی تا ۱۷٪ کاهش
 - ویزیت های بعدی بیماری ها ۵۰٪ کاهش
 - میزان بستری در بیمارستان نصف
 - طول دوره اقامت بیمار در بیمارستان نصف
 - دریافت داروها تنظیم می شود یا کاهش می یابد،
 - روزهای غیبت از کار می تواند تا ۵۰٪ کاهش یابد.

در نبود برنامه ملی خود مراقبتی

- برخی مشکلات موجود سلامتی که با خودمراقبتی به راحتی می توان از آن پیشگیری کرد:
- ۱- اضافه وزن در ۴۸ درصد افراد و چاقی ۱۷ درصد که عوارض آن سالانه سبب فوت ۵۵۱۰۰ می گردد.
- ۲- حوادث ترافیکی در سال ۹۱ باعث مجروحیت حدود ۸۰۰ هزار نفر و فوت ۱۹۰۸۹ شده است.
- ۳- ۱۰ درصد افراد در کشور ما سیگار می کشند که سالانه سبب مرگ ۱۱۰۰۰ نفر می شود.
- ۴- ۱۹ درصد فشارخون بالا و ۱۴ درصد قند خون بالای ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیترا
- ۵- ۲۸ درصد افراد ۱۵ تا ۶۴ سال کشورمان کلسترول بالا دارند و سالانه ۳۴۰۰۰ نفر به علت این مشکل می میرند.
- ۶- ۸۸ درصد مردم در روز کمتر از پنج واحد میوه و سبزی مصرف می کنند.

اهمیت خود مراقبتی

- خود مراقبتی = مهمترین شکل مراقبت اولیه، در کشورهای توسعه یافته و کشورهای در حال توسعه
- ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبت های سلامتی به وسیله خود شخص و خانواده اش، بدون دخالت متخصصین اعمال می شود
- فرد دیابتی در طول یک سال
- ◀ تماس با متخصص سلامت: ۳ ساعت
- ◀ خود مراقبتی: ۸۷۵۷ ساعت

اهمیت خود مراقبتی

- بهبود سلامتی و کیفیت زندگی
- افزایش رضایت بیماران
- منطقی شدن استفاده از خدمات
- کاهش هزینه های سلامت

خود مراقبتی چه **نیست**؟

- خود مراقبتی ~~جایگزین~~ مراقبت تخصصی و سازمانی نیست بلکه **مکمل** آن و یکی از عوامل **تعیین کننده** میزان و چگونگی استفاده از آن است

خود مراقبتی یعنی چه؟

- خودمراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت نماید

استقلال = قدرت تصمیم گیری فرد درباره سلامت خود



مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیر تخصص از دیگران

• خود مراقبتی فقط به معنی مراقبت از خود فرد
نیست و مراقبت از

فرزندان،

همسایگان،

هم محلی ها،

همشهریان،

پرسنل،

دوستان،

و محیط زیست

را نیز شامل می شود.

ویژگی های خودمراقبتی

- داوطلبانه
- آموخته شده
- حق و مسئولیت همگانی
- بخشی از مراقبتهای نوزادان، کودکان، نوجوانان و میانسالان و سالمندان
- مراقبت از بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند

- خود مراقبتی اقدامات و فعالیتهای آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت خوب ذهنی و جسمی خود محافظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت و عافیتشان بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان نگهداری کنند.

حیطه های خود مراقبتی

- ارتقای سلامت
- اصلاح شیوه زندگی
- پیشگیری از بیماری
- ارزیابی علایم
- حفظ سلامت
- درمان بیماری
- توان بخشی

۵۰٪ کاهش در
روزهای غیبت از
کار

۴۰٪ کاهش در
مراجعه به پزشکان
عمومی

فواید خود مراقبتی

۵۰٪ کاهش در
بستری
بیمارستانی

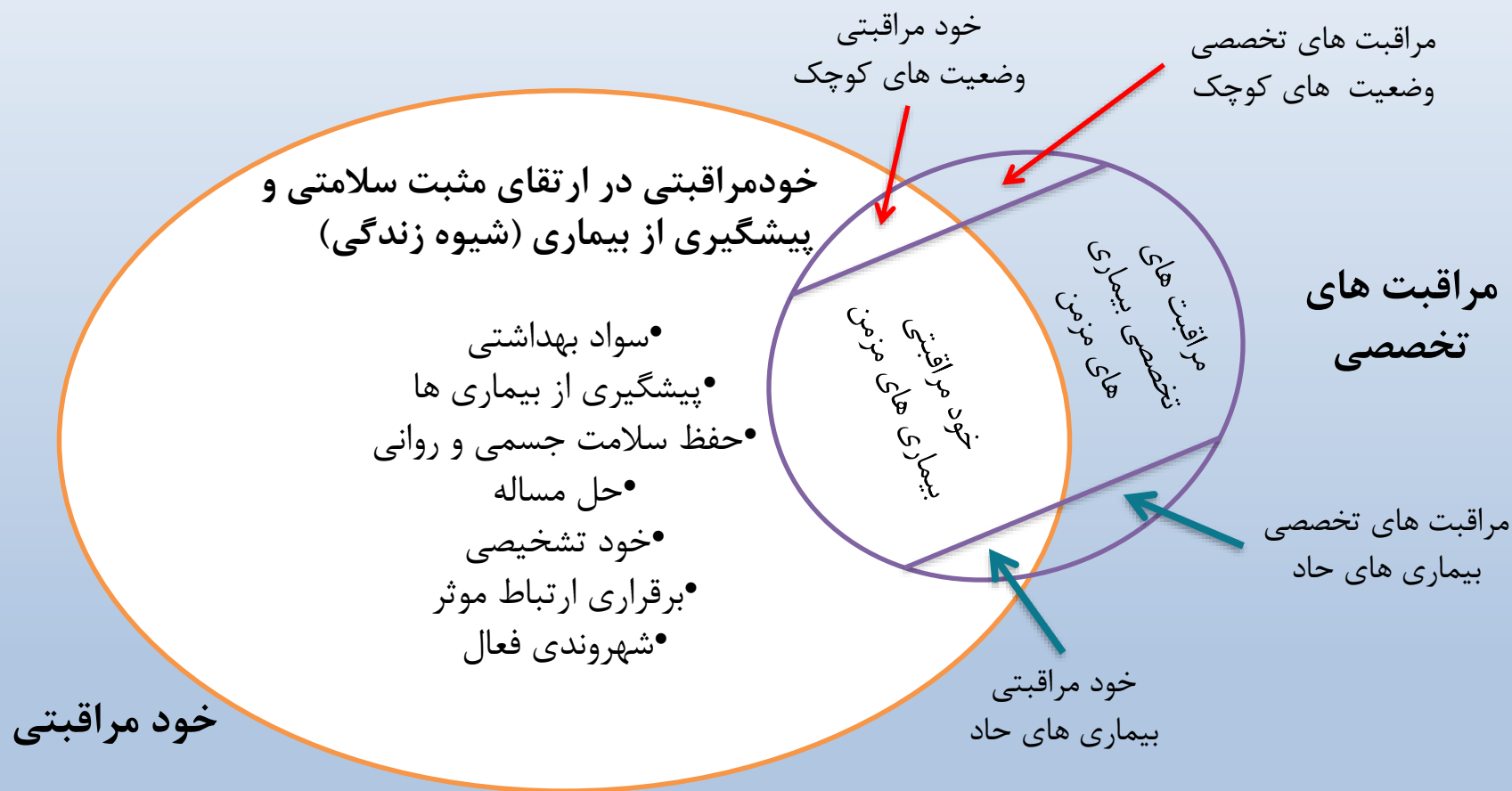
۱۷٪ کاهش در
مراجعه به پزشکان
متخصص

۵۰٪ کاهش در
مراجعه به مراکز
اورژانس

حمایت از خودمراقبتی

- حمایت از خود مراقبتی یعنی فراهم نمودن شرایط و زیرساخت هایی که منجر به توانمندسازی افراد و جامعه برای خود مراقبتی شود
 - تقویت جزء خود مراقبتی برنامه های سلامت
 - حمایت از برنامه هایی که در آنها رویکرد خود مراقبتی مدنظر قرار گرفته است
 - ارائه طیفی از گزینه ها که ظرفیت ، اعتماد و کارایی افراد را برای خودمراقبتی تحت تأثیر قرار می دهد

حمایت از خودمراقبتی



مزایای حمایت از خود مراقبتی

حمایت از خود مراقبتی نتایج زیر را در بر دارد:

- بهبود سلامتی و کیفیت زندگی
- افزایش رضایت بیماران
- منطقی شدن استفاده از خدمات (نیاز کمتر به مشاوره ارایه دهندگان خدمات در مراکز مراقبت اولیه بهداشتی ، کاهش ویزیت بیماران سرپایی و کاهش استفاده از منابع بیمارستانی)
- کاهش هزینه های سلامت

رویکردهای برنامه ملی خودمراقبتی

- خودمراقبتی فردی
- خودمراقبتی سازمانی
- خودمراقبتی اجتماعی
- خودیاری

خودمراقبتی فردی

- هدف در این رویکرد؛ تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانوار است. سفیر سلامت عضوی از اعضای خانواده است که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه، مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را بر عهده دارد. برای هر خانواری که فاقد عضو واجد شرایط باشد، سفیر سلامت افتخاری تربیت خواهد شد (سفیر سلامت افتخاری، فردی است که علاوه بر خانوار خود، حداکثر ۵ خانوار بدون سفیر سلامت را تحت پوشش قرار می‌دهد).

مزایای فردی خودمراقبتی

- انرژی ما را تجدید می کند.
- استرس ما را کاهش می دهد.
- چشم اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما می بخشد.
- احساس شادی، آرامش و صلح را در ما ایجاد می کند.
- احساس سلامت و تندرستی در جسم خود می کنیم.
- اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش می دهد.
- شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش می دهد.

مراقبت خودت باش!

علائم زیر به ما کمک می کنند بدانیم که آیا به اندازه کافی از خود مراقبت می کنیم یا نه:

- پایین بودن انرژی
- استرس و ناامیدی
- کمبود انگیزه
- کمبود شور و اشتیاق به زندگی
- مشکلات عاطفی (به راحتی گریه کردن، زود خشمگین شدن و...)
- احساس ضعف و خستگی
- مشکلات اشتها و خواب
- ...

خودمراقبتی جسمی

- خوردن منظم غذای سالم، صبحانه، ناهار، شام و میان وعده های سالم
- انجام ورزش روزانه، پیاده روی، دویدن، شنا، ورزش های رزمی و...
- انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه
- استراحت کافی هنگام بیماری
- انجام فعالیت های فیزیکی منظم
- داشتن خواب و استراحت کافی
- پوشش مناسب و براساس فصول سال
- رفتن به تعطیلات
- اجتناب از دستگاه ها، لوازم و رفتارهای پرخطر

خودمراقبتی روان شناختی

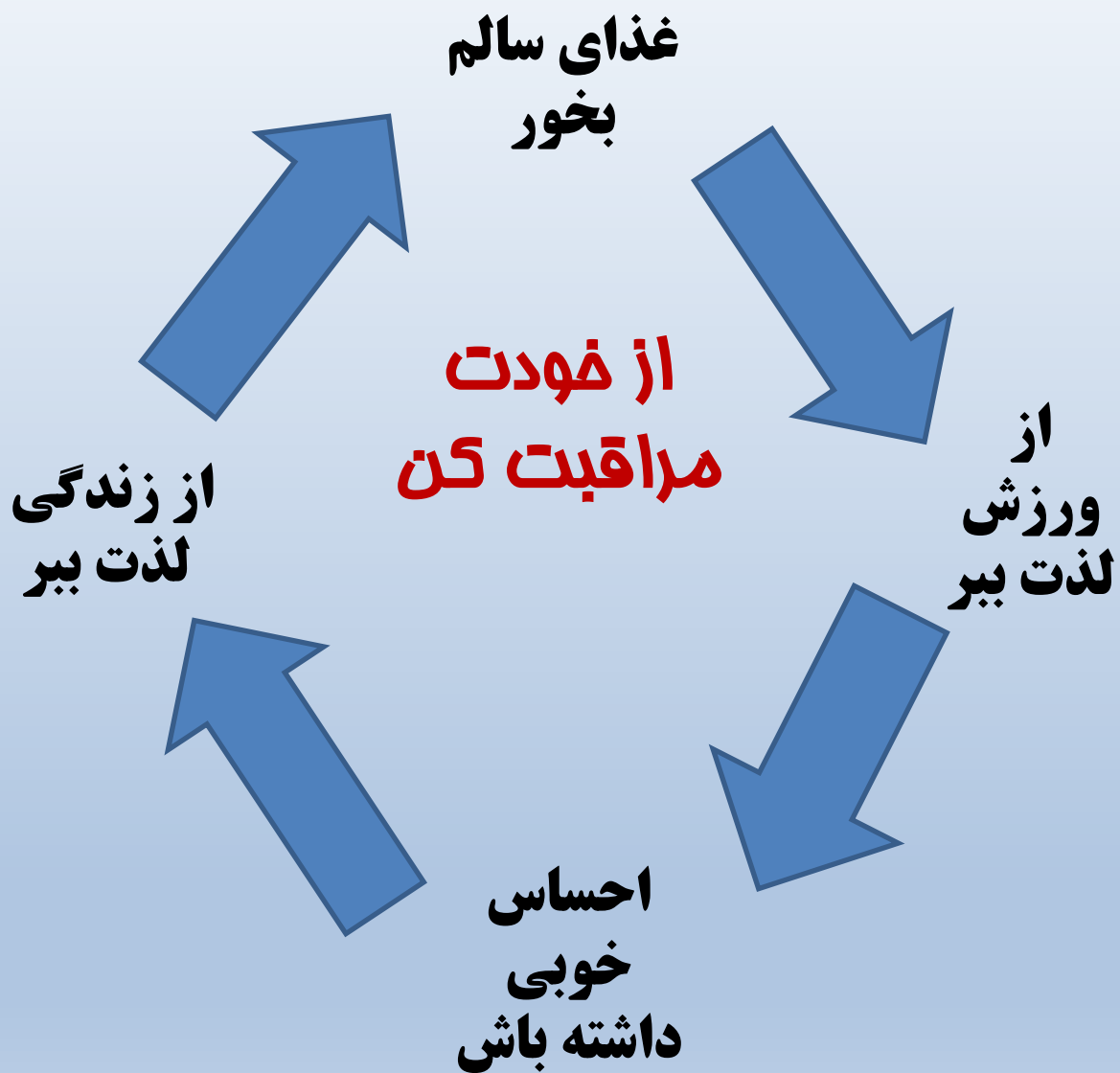
- اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل
- مراجعه به روانپزشک یا روانشناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی
- انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس خود (یادگیری مهارت‌های زندگی مثل کنترل استرس و خشم و...)
- توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود
- مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری
- اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت
- گذراندن وقت با اقوام و دوستان

خود مراقبتی عاطفی

- معاشرت و مراوده با دیگران
- برقراری ارتباط با افرادی که در زندگیمان مهم هستند.
- تعامل مهربانانه با خود و دیگران
- افتخار به خود
- مطالعه مجدد کتاب هایی که دوستشان دارم
- گریه کردن وقتی که لازم است
- جستجو چیزهایی برای خندیدن
- بیان خشم خود به روشی سازنده

خودمراقبتی روحی – معنوی

- اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش
- انجام کارهای خیر و عام المنفعه
- کمک به نیازمندان
- شکرگزاری نعمت های الهی
- ارزشمند دانستن خوش بینی و امید
- مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی
- شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی
- تأمل در ارزش ها
- تلاوت و شنیدن آیات قرآن



خودمراقبتی اجتماعی

هدف در این رویکرد، توانمندسازی جوامع مختلف برای توسعه محیط‌های سالم است.

برای تحقق این هدف، شوراهای شهری و روستایی و شورایی‌ها می‌توانند نقش مهمی در جلب مشارکت اجتماع برای کنترل بر عوامل تعیین کننده سلامت داشته باشند.

- تفاهم نامه همکاری مشترک بین وزارت متبوع و شورای عالی استان‌ها در تاریخ ۲۹/۱۱/۹۳ منعقد شد

انتظارات

- حمایت و همکاری از برنامه های خودمراقبتی و جذب و آموزش سفیران سلامت و تشکیل گروههای خودیار
- شرکت در کارگاه توجیه و تدوین برنامه خودمراقبتی اجتماعی توسط اعضای شوراها
- جهت دادن به مصوبات مرتبط با سلامت مردم در قالب برنامه عملیاتی و تدوین برنامه عملیاتی
- پیگیری دسترسی به اهداف تدوین شده

مواظب خودتون باشین

